

# Vocational Education Policy



# WHITE PAPER

Vol. 1 Nomor 17 Tahun 2019 ISSN : 2685-5739

**7<sup>TH</sup>**  
**MENUJU**  
**INDONESIA**  
**UNGGUL**

## SMK SEHAT, SMK HEBAT!

*(Menciptakan Kehidupan Sehat di Lingkungan SMK)*



BETTER POLICIES FOR BETTER VOCATIONAL EDUCATION AND TRAINING



**Direktorat Pembinaan SMK**  
Ditjen Dikdasmen  
Kemendikbud

**SMK**  
**BISA-HEBAT**  
SIAP KERJA • SANTUN • MANDIRI • KREATIF

**Susunan Dewan Redaksi :**

**VOCATIONAL EDUCATION POLICY, WHITE PAPER**

ISSN : 2685-5739

Volume 1 No. 17 Tahun 2019

**Dewan Redaksi**

**Penanggung Jawab**

Direktur PSMK, Dr. M. Bakrun, M.M

**Ketua Redaksi**

Kasubdit Program dan Evaluasi, Arie Wibowo Khurniawan, S.Si, M.Ak.

**Redaksi Pelaksana**

Chrismi Widjajanti

Arfah Laidiah Razik

Farid Prasetyo Adi

Muhammad Abdul Majid

Ahmad Rofiuddin Syafaa

**Editor**

Gustriza Erda, S.Si, M.Si.

**Fotografi, Desain & Artistik**

Ari

Muhammad Raidinoor

Dzorif Fadlan

**Online Redaksi**

Muhammad Herdyka

**Mitra Redaksi (*Editorial Advisory Board*)**

1. Prof. Dr. Waras Kamdi, M.Si (Fakultas Teknik, Universitas Negeri Malang)
2. Prof. Dr. Suwarna, M.Pd (Universitas Negeri Yogyakarta)
3. Hamid Muhammad, Ph.D (Universitas Negeri Jakarta)
4. Dr. Ima Ismara, M.Pd., M.Kes. (Fakultas Teknik, Universitas Negeri Yogyakarta)
5. Irmawaty, SE., M.Si (Universitas Terbuka)

**Alamat Redaksi dan Distribusi :**

Redaksi VOCATIONAL EDUCATION POLICY, WHITE PAPER

Gedung E Lantai 12-13 Kompleks Kemendikbud

Jalan Jenderal Sudirman Senayan Jakarta 10270

Telp. (021) – 5725477 (Hunting) 5725471-74 Fax. (021) – 5725049

Laman : psmk.kemdikbud.go.id, Surel : program.psmk@kemdikbud.go.id



# SMK SEHAT, SMK HEBAT!

## (Menciptakan Kehidupan Sehat di Lingkungan SMK)

Arie Wibowo Khurniawan<sup>1</sup>, Gustriza Erda<sup>2</sup>

**Abstrak.** Perkembangan zaman di era globalisasi secara tak langsung telah mengubah gaya serta pola hidup sebagian masyarakat. Perubahan gaya hidup tersebut menyebabkan munculnya berbagai macam permasalahan kesehatan, tak hanya pada orang tua, namun pada anak-anak dan remaja. Banyaknya permasalahan kesehatan pada anak usia sekolah diakibatkan kurangnya pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak. Oleh karena itu, sekolah perlu menciptakan lingkungan bersih dan sehat yang diharapkan mampu membentuk siswa yang memiliki derajat kesehatan yang lebih baik. Kajian kebijakan ini bertujuan untuk memberikan gambaran mengenai pelaksanaan sekolah sehat untuk mencetak generasi yang hebat, yaitu generasi yang cerdas, sehat dan berkualitas. Berdasarkan hasil kajian diperoleh bahwa untuk menciptakan generasi tersebut, sekolah perlu melakukan pendidikan, pelayanan dan pembinaan kesehatan guna mewujudkan sekolah sehat. Pendidikan kesehatan dapat dilakukan dengan peningkatan pengetahuan, keterampilan, penanaman kebiasaan hidup sehat terhadap seluruh civitas akademik serta diikuti dengan perlombaan kelas sehat. Pelayanan kesehatan dapat dilakukan dengan memanfaatkan UKS dan puskesmas yang ada di sekitar sekolah. Sementara, pembinaan lingkungan sekolah sehat dapat dilakukan dengan menciptakan apotek hidup, pengelolaan sampah dan penyediaan jamban yang bersih dan sehat.

**Kata Kunci:** generasi hebat, kesehatan, PHBS, SMK

## PENDAHULUAN

### Latar Belakang

Gaya hidup masyarakat dunia, baik di negara industri maupun di negara berkembang, berubah seiring dengan perkembangan zaman. Pada era globalisasi seperti sekarang, masyarakat dituntut agar bergerak lebih cepat dan praktis sehingga membuat orang lebih menyenangi gaya hidup yang serba instan. Salah satu permasalahan yang timbul akibat perubahan gaya hidup ini adalah munculnya berbagai penyakit yang menyerang. Berdasarkan penelitian Wardle (1997), di antara sejumlah perilaku yang tidak sehat, pola makan merupakan salah satu faktor utama tingginya angka kematian yang diakibatkan oleh kanker dan jantung koroner. Hamburg dalam Bennet & Murphy (1997) juga mendukung penelitian tersebut dengan menyatakan bahwa 50% prematur di negara bagian barat pun disebabkan oleh faktor gaya hidup.

Permasalahan kesehatan tidak hanya menyerang para orang dewasa, anak-anak dan remaja pun tak lepas dari perubahan tersebut. Menurut Perkiraan

Kesehatan Global WHO, lebih dari 1,7 juta anak-anak dan remaja berusia 5-19 tahun meninggal pada tahun 2016. Sebagian besar kematian ini terjadi karena penyebab yang bisa diobati atau dicegah seperti cedera jalan, tenggelam, melukai diri sendiri atau penyakit diare. Pada saat yang sama beban penyakit tidak menular (NCD), dan risiko faktor, terus tumbuh dalam populasi ini. Misalnya, prevalensi obesitas telah meningkat secara signifikan dari kurang dari 1% pada tahun 1975 menjadi hampir 6% di antara semua anak perempuan (50 juta) dan 8% di antara semua anak laki-laki (74 juta) secara global pada tahun 2016. Selain itu, seperempat dari beban penyakit dapat dikaitkan dengan lingkungan risiko seperti polusi udara, air yang tidak aman, sanitasi, kebersihan yang tidak memadai, serta paparan bahan kimia.

Banyaknya permasalahan kesehatan pada anak usia sekolah diakibatkan kurangnya pembiasaan Perilaku Hidup Bersih dan Sehat (PHBS) pada anak. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar

<sup>1</sup> Kepala Subdit Program dan Evaluasi, Direktorat Pembinaan SMK, Ditjen Dikdasmen, Kemdikbud

<sup>2</sup> Staf Subdit Program dan Evaluasi

yang dilakukan pada tahun 2013, diperoleh bahwa perilaku yang kurang baik pada anak sekolah yaitu sebanyak 66.9% kurang melakukan aktivitas fisik, sebanyak 71.5% dan 87.5% anak tidak menggosok gigi sebelum tidur malam dan makan pagi, sebanyak 82.6% anak tidak cuci tangan dengan benar serta 32.8% anak memiliki perilaku BAB yang tidak benar. Menyikapi hal tersebut, sangatlah penting bagi anak melakukan perilaku hidup bersih dan sehat untuk meminimalkan penyakit yang mungkin terjadi pada anak. Sekolah sebagai tempat belajar, tidak saja perlu mendukung berlangsungnya proses belajar dan mengajar yang baik, namun juga perlu menciptakan lingkungan bersih dan sehat, yang diharapkan mampu membentuk siswa yang memiliki derajat kesehatan yang lebih baik. Lingkungan sekolah sehat, tentu akan sangat mendukung pencapaian tujuan pendidikan Nasional yang tercantum dalam Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, khususnya pasal 3.

Data global tentang kematian dan morbiditas anak-anak dan remaja mengungkapkan bahwa anak-anak dan remaja memiliki kebutuhan yang signifikan untuk promosi kesehatan, pencegahan dan layanan perawatan kesehatan. Sekolah menempati kedudukan strategis dalam upaya promosi kesehatan karena sebagian besar anak-anak usia 5-19 tahun mengenyam pendidikan dalam jangka waktu yang cukup lama (Kementerian Pendidikan Nasional RI, 2011). Dalam prosesnya, anak sekolah kemungkinan besar akan terpapar dengan berbagai macam lingkungan di sekitarnya dan pengaruh dari teman sebaya yang memungkinkan anak mengalami berbagai macam penyakit (Zaviera, 2008). Anak-anak dan remaja terlalu sering terpapar risiko, yang mungkin memiliki konsekuensi kesehatan yang parah selama masa dewasa.

Sebagai suatu institusi pendidikan, sekolah mempunyai peranan dan kedudukan strategis dalam upaya promosi kesehatan. Sekolah mendukung pertumbuhan dan perkembangan alamiah seorang anak sebab di sekolah seorang anak dapat mempelajari berbagai pengetahuan termasuk kesehatan. Promosi kesehatan di sekolah merupakan suatu upaya untuk menciptakan sekolah menjadi suatu komunitas yang mampu meningkatkan derajat kesehatan masyarakat sekolah melalui 3 kegiatan utama, yaitu penciptaan lingkungan sekolah yang sehat, pemeliharaan dan pelayanan di sekolah, dan upaya pendidikan yang berkesinambungan yang terangkum dalam trias UKS (Nugraheni, 2018). Promosi kesehatan di sekolah membantu meningkatkan kesehatan siswa, guru, karyawan, keluarga serta masyarakat sekitar, sehingga proses belajar mengajar berlangsung lebih produktif. Dengan mempromosikan perilaku sehat sejak dini melalui peraturan-peraturan yang diterapkan di sekolah, akan menguntungkan tidak hanya bagi anak-anak sendiri tetapi juga bagi keluarga, teman sebaya dan kelompok yang lebih luas. Selain itu, sekolah sebagai wadah berkumpulnya kelompok anak-anak usia sekolah dianggap sebagai platform yang strategis guna menyampaikan layanan pencegahan dan perawatan kesehatan. Karena itu, sekolah dituntut untuk menyediakan cara yang efisien dan efektif untuk menciptakan generasi Indonesia yang tidak hanya cerdas, tetapi juga sehat dan berkualitas.

Salah satu unsur yang sangat penting dalam rangka mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas adalah melalui Pendidikan. Melalui pendidikan, seseorang akan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang akan dapat digunakan untuk dapat berkontribusi dalam pembangunan maupun ke dalam berbagai aspek kehidupan masyarakat lainnya. Untuk dapat mencetak peserta didik menjadi generasi yang cerdas, sehat dan



berkualitas, maka perlu langkah-langkah yang tepat diambil sejak awal perkembangan masa kanak-kanak dan berkelanjutan hingga masa remaja dan dewasa. Kajian kebijakan ini memberikan panduan bagaimana sekolah dapat turut serta berperan aktif untuk menanamkan pola hidup yang sehat dengan diawali pembelajaran lingkungan sekolah yang bersih dan juga sehat. Hasil kajian ini diharapkan memberikan informasi tambahan kepada pihak yang terkait untuk menerapkan sekolah sehat untuk mewujudkan sumber daya yang hebat.

### **Tujuan**

Tujuan kajian kebijakan ini adalah untuk memberikan gambaran mengenai pelaksanaan sekolah sehat untuk mencetak generasi yang hebat. Informasi yang dihasilkan diharapkan dapat menjadi bahan pertimbangan bagi pihak yang terkait dalam proses pembuatan rekomendasi terkait pelaksanaan SMK sehat, SMK hebat.

### **Manfaat**

Kajian kebijakan ini dapat menjadi masukan bagi pemerintah dalam rangka mengambil kebijakan terkait penciptaan lingkungan yang sehat dalam sekolah sebagai upaya untuk mencetak generasi yang hebat. Untuk pembaca, kajian kebijakan ini diharapkan dapat dipergunakan sebagai referensi atau pembanding bagi kajian kebijakan berikutnya serta dapat memberikan landasan untuk kajian kebijakan dan pengembangan ilmu pengetahuan.

## **METODE**

### **Data**

Kajian kebijakan ini menggunakan hasil riset kesehatan dasar (Riskesdas) yang dilakukan oleh Kementerian Kesehatan sebagai sumber data utama. Selain itu, kajian ini juga mengambil referensi dari dokumen-dokumen yang terkait

seperti buku-buku, arsip, majalah, artikel, dan jurnal yang membahas tentang penciptaan lingkungan sehat disekolah.

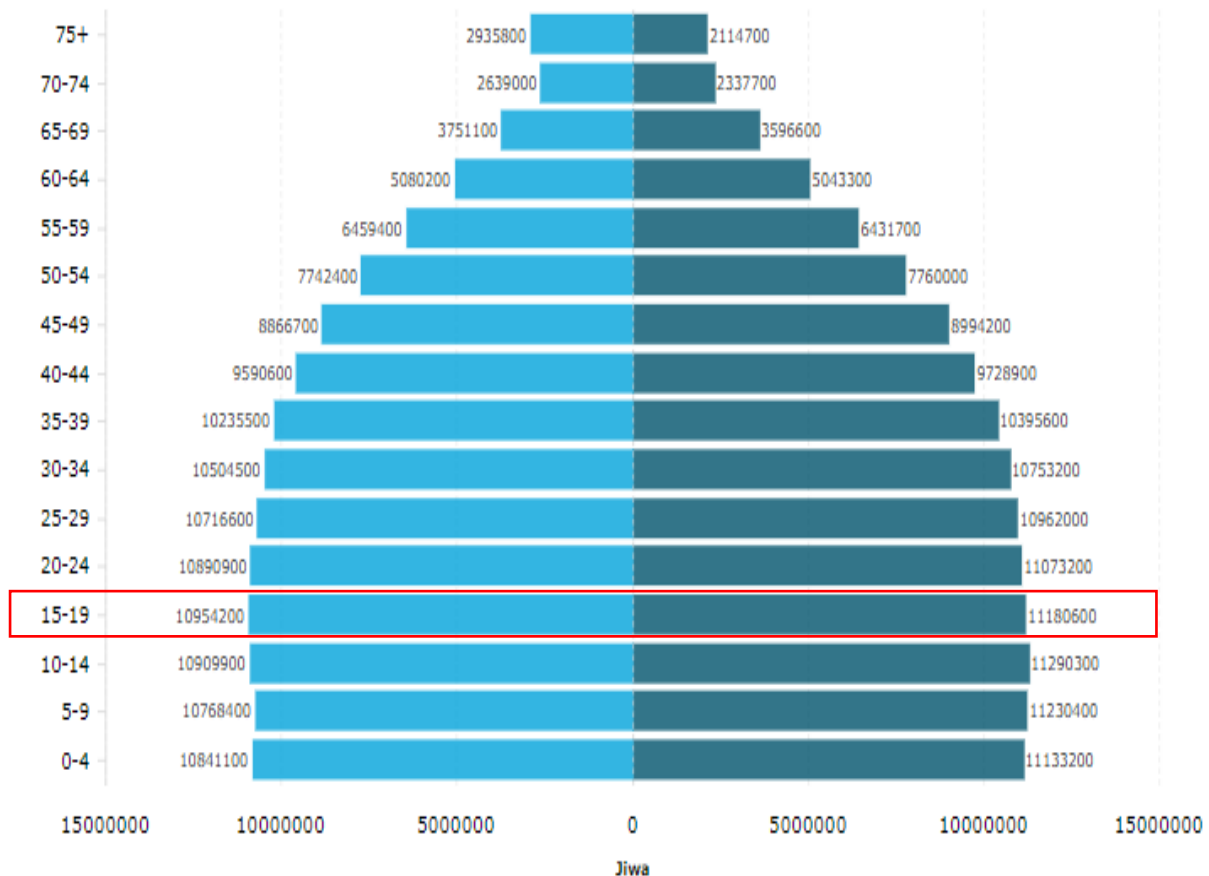
### **Metode Pengumpulan Data**

Kajian ini menggunakan metode studi pustaka dalam mengumpulkan data. Studi pustaka merupakan metode pengumpulan data dengan menghimpun informasi yang relevan terhadap topik atau masalah yang menjadi obyek penelitian. Pencarian data dan informasi diperoleh melalui dokumen-dokumen, baik dokumen tertulis, foto-foto, gambar, maupun dokumen elektronik yang mendukung dalam proses penulisan.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Keadaan Sumber daya manusia Indonesia**

Berdasarkan survei penduduk antar sensus (Supas) yang dilakukan oleh Badan Pusat Statistika tahun 2015, jumlah penduduk Indonesia pada tahun 2019 diproyeksikan akan mencapai 266,91 juta jiwa. Apabila dilihat berdasarkan jenis kelamin, penduduk dengan jenis kelamin lebih banyak dibandingkan dengan penduduk perempuan. Jumlah penduduk laki-laki mencapai 134 juta jiwa sementara jumlah penduduk perempuan sebesar 132,89 juta jiwa. Yang menariknya, seperti yang tertera pada Gambar 1, hampir 70% dari total populasi atau sekitar 183,66 juta penduduk Indonesia berada pada usia produktif (15 hingga 64 tahun) dengan penduduk dengan kelompok umur 15 hingga 19 tahun memiliki jumlah penduduk tertinggi, yaitu lebih dari 22 juta jiwa. Di lain sisi, apabila dikombinasikan dengan Data Pokok Pendidikan (Dapodik) di tahun yang sama, terdapat 4.034.496 siswa yang tersebar 14.157 di Indonesia. Artinya sebesar lebih kurang 18.34% penduduk yang berada pada kelompok usia tersebut memasuki SMK sebagai pendidikan lanjutan menengah.



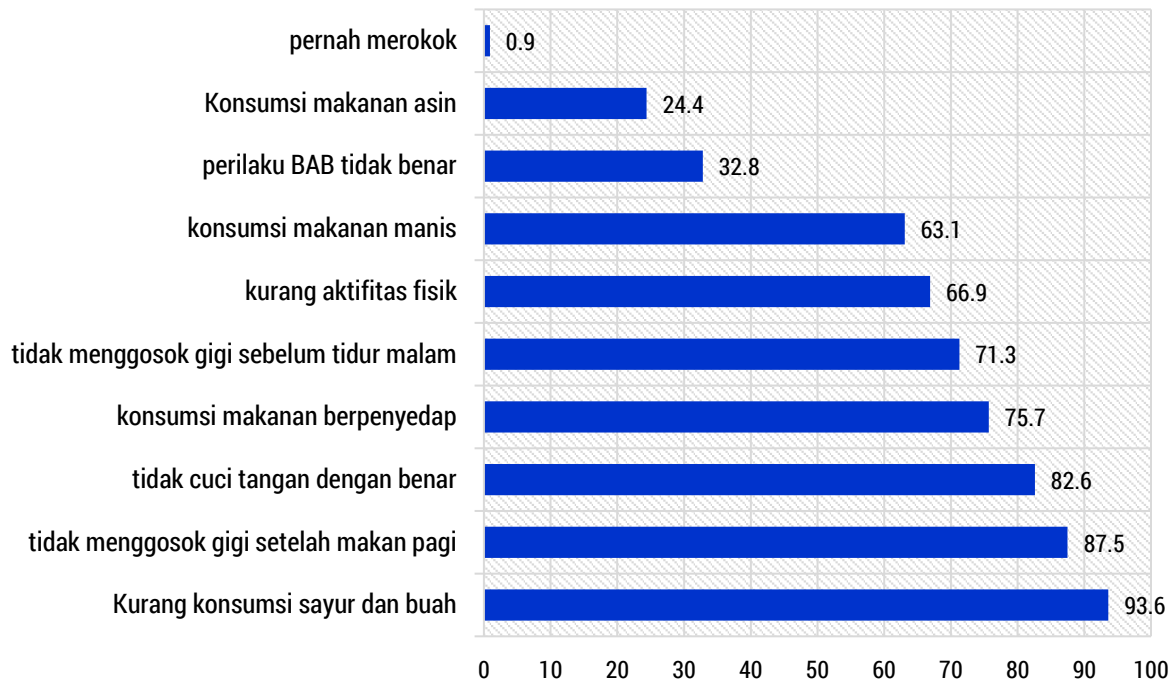
Sumber: IMD World Competitiveness Yearbook, 2019

Gambar 1. Peringkat Daya Saing Dunia tahun 2019

Jumlah yang besar pada kelompok remaja usia 15-19 tahun tentu akan menjadi keuntungan apabila dimanfaatkan dengan maksimal. Menjadi pekerjaan rumah bagi pemerintah untuk mengupayakan agar kelompok remaja terbesar ini menjadi sumber daya manusia yang berkualitas yang dapat membawa perubahan yang lebih baik untuk Indonesia kedepannya. Selain harus memastikan bahwa sumber daya yang ada, memperoleh pendidikan yang terbaik, pemerintah juga harus memastikan bahwa sumber daya manusia, khususnya pada kelompok remaja, memiliki kondisi fisik yang sehat. Hal ini tak lain karena masa remaja merupakan salah satu periode yang menentukan pola pembentukan status kesehatan di masa dewasa. Perhatian pada remaja melalui program di sekolah

merupakan salah satu kunci sukses keberhasilan program pemerintah.

Dengan mempromosikan perilaku sehat sejak dini masa kanak-kanak melalui peraturan-peraturan yang diterapkan di sekolah, akan menguntungkan tidak hanya bagi anak-anak sendiri tetapi juga bagi keluarga, teman sebaya dan kelompok yang lebih luas. Selain itu, sekolah sebagai wadah berkumpulnya kelompok anak-anak usia sekolah dianggap sebagai platform yang strategis guna menyampaikan layanan pencegahan dan perawatan kesehatan. Karena itu, sekolah dituntut untuk menyediakan cara yang efisien dan efektif untuk menciptakan generasi Indonesia yang tidak hanya cerdas, tetapi juga sehat.



Sumber: *The Global Inovation Index (GII), 2019*

**Gambar 2.** Faktor Risiko terhadap Kesehatan pada Pelajar SD/MI

Faktanya, situasi kesehatan anak usia sekolah belum sesuai dengan kondisi yang diharapkan. Kondisi kesehatan anak usia sekolah sangat terkait dengan perilaku konsumsi makanan dan perilaku hidup bersih dan sehat. Berdasarkan hasil Riset Kesehatan Dasar Tahun 2013 untuk pelajar Sekolah Dasar seperti pada Gambar 2, diperoleh bahwa terdapat beberapa perilaku pada anak usia sekolah yang berisiko terhadap kesehatan. Perilaku tersebut antara lain kurangnya aktivitas fisik (66,9%), tidak menggosok gigi sebelum tidur malam (71.5%) dan makan pagi (87.5%), tidak cuci tangan dengan benar (82,6%), serta perilaku BAB yang tidak benar (32,8%). Selain itu, sebagian anak usia sekolah lebih suka mengonsumsi makanan asin (24.4%), manis (63,1%) dan makanan berpenyedap (75.5%) namun kurang mengonsumsi sayur dan buah (93.6%). Sebagian kecil dari pelajar (0.9%) juga pernah merokok, perilaku yang membahayakan, tidak hanya bagi diri sendiri

namun juga bagi orang sekitar. Perilaku-perilaku yang beresiko ini tentu harus mendapat perhatian khusus, tidak hanya dari orang tua, tapi juga dari pihak sekolah. Orang tua dan sekolah harus memastikan bahwa perilaku-perilaku beresiko ini dapat dicegah dan tidak berlanjut di masa yang akan datang. Oleh karena itu, sekolah dan orang tuas harus bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang sehat demi terbentuknya pelajar yang sehat guna menghasilkan sumber daya manusia yang berkualitas, cerdas. yang tidak hanya cerdas namun juga cerdas.

### Kondisi kesehatan di sekolah

Kondisi kesehatan di sekolah pun dinilai masih memprihatinkan. Berdasarkan Gambar 3, tercatat bahwa lebih dari 60% sekolah yang ada di Indonesia memiliki permasalahan yang sama, yaitu tidak memiliki jamban yang layak, belum memiliki

UKS hingga kantin sekolah yang tidak memenuhi standar laik higiene sanitasi pangan. Di lain sisi, jumlah sekolah yang tidak memiliki air layak atau tidak memiliki sumber air dalam jumlah yang cukup pun

terbilang besar, yaitu lebih kurang 30% dari total sekolah. Sementara, sekolah yang tidak memiliki sarana cuci tangan pun cukup banyak, yaitu sebesar 35.19%.

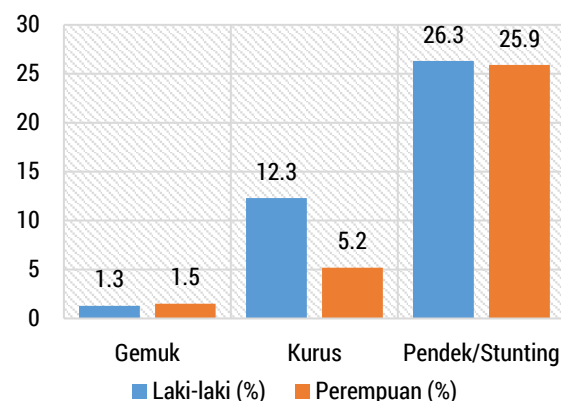


**Sumber:** Riskesdas (2013)

**Gambar 3.** Kondisi Kesehatan di Sekolah

Kondisi tersebut diperparah dengan status kesehatan anak usia sekolah menengah (16 hingga 18 tahun) yang juga cukup memperhatikan. Berdasarkan hasil riset kesehatan dasar tahun 2013 yang tertera pada Gambar 4, prevalensi anak usia sekolah (16-18 tahun) yang mengalami permasalahan penyakit tidak menular seperti pendek/stunting sangat tinggi. 26.3% anak laki-laki sekolah usia 16-18 tahun mengalami keadaan pendek, sementara 25.9% perempuan usia 16 hingga 18 tahun pun juga menghadapi masalah yang sama. Selain itu, kelompok usia tersebut juga dihadapi dengan permasalahan kesehatan terkait dengan berat badan. Sebesar 12.3% anak laki-laki atau sekitar dua kali persentase perempuan di kelompok usia tersebut memiliki berat yang jauh dari ideal dan termasuk dalam kategori kurus. Selain itu, terdapat juga 1.3%

anak laki-laki usia 16 hingga 18 tahun yang menghadapi permasalahan kegemukan, 0.2% lebih sedikit dibandingkan dengan kegemukan pada anak perempuan usia 16-18 tahun.



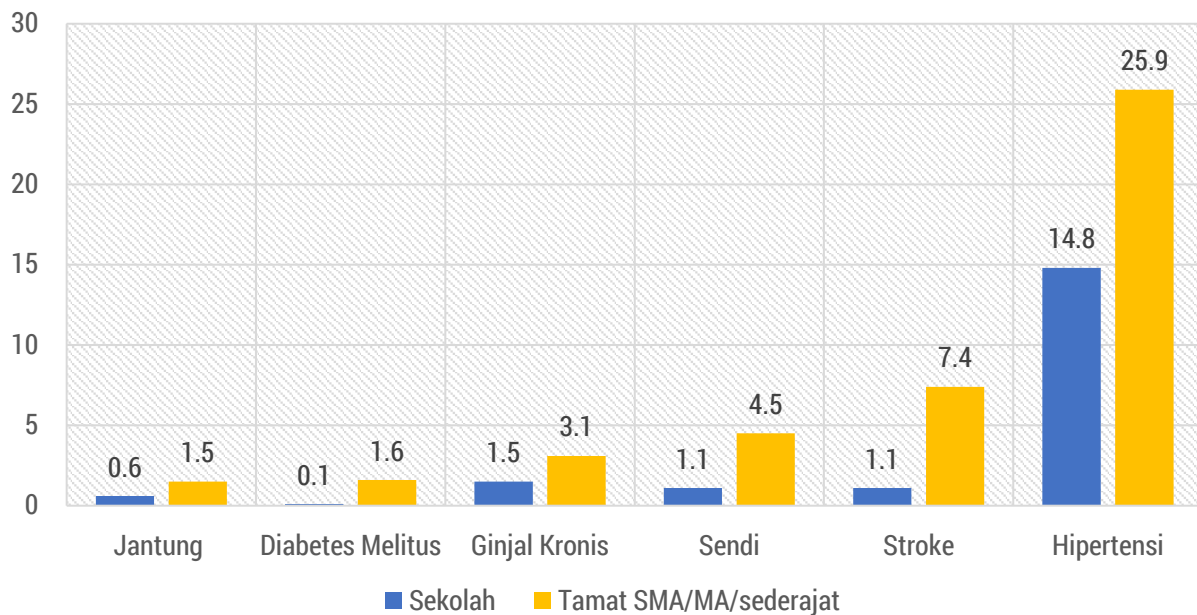
**Sumber:** Riskesdas 2013. GSHS 2015

**Gambar 4.** Status kesehatan anak sekolah usia 16-18 tahun



Sementara itu, berdasarkan hasil riset kesehatan dasar yang dipublikasikan oleh Kementerian Kesehatan pada tahun 2018 seperti pada Gambar 5, terlihat bahwa prevalensi anak sekolah terkena penyakit tidak menular seperti diabetes melitus, jantung, sendi, stroke dan ginjal kronis di bawah 2%. Namun untuk lulusan SMK/ sederajat, prevalensi mengalami penyakit tidak menular tersebut cukup tinggi,

yaitu mencapai hingga 8%. Di lain sisi, untuk penyakit tidak menular berupa hipertensi, tingkat prevalensi untuk anak sekolah dan lulusan SMK/ sederajat terbilang cukup tinggi. Sebanyak sekitar 26% anak usia sekolah mengalami hipertensi, hampir dua kali lipat lebih banyak dibandingkan dengan tingkat prevalensi yang dihadapi oleh anak usia sekolah.



Sumber: *Riskesdas* (2018)

**Gambar 5.** Prevalensi anak usia sekolah dan lulusan SMA/MA/SMK sederajat mengalami penyakit tidak menular

Pendidikan merupakan salah satu unsur yang sangat penting dalam rangka mewujudkan sumber daya manusia yang berkualitas. Melalui proses pendidikan seseorang akan dapat meningkatkan pengetahuan dan keterampilan yang dapat digunakan untuk berkontribusi dalam pembangunan negara. Untuk dapat mencetak peserta didik menjadi generasi yang tangguh serta berkualitas, tentu perlu suatu konsep pendidikan yang berkualitas pula. Salah satu unsur penting untuk dapat

mewujudkannya yaitu melalui konsep sekolah sehat.

Konsep sekolah sehat telah diatur dalam undang-undang No. 36 tahun 2009 pasal 79 tentang kesehatan yang menyatakan bahwa:

1. Kesehatan sekolah diselenggarakan untuk meningkatkan kemampuan hidup sehat peserta didik dalam lingkungan hidup sehat sehingga peserta didik dapat belajar, tumbuh dan berkembang secara

harmonis dan setinggi-tingginya menjadi sumber daya manusia yang berkualitas;

2. Kesehatan sekolah sebagaimana dimaksud pada ayat (1) diselenggarakan melalui sekolah formal dan informal melalui lembaga pendidikan lain.

Undang-undang tersebut lahir sebagai penjabaran dari Undang- Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 pasal 28B ayat (2) yang menyatakan bahwa setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh dan berkembang serta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi. Landasan hukum tersebut menerangkan dengan jelas bahwa sekolah sangat berperan untuk turut serta dalam upaya pendidikan dan pembelajaran pada generasi mendatang guna menciptakan pola hidup yang sehat. Oleh karena itu perlu adanya suatu upaya untuk membentuk sekolah yang tidak hanya mementingkan pendidikan akademik, tetapi juga menghidupkan lingkungan yang sehat agar tujuan membentuk sumber daya yang berkualitas bisa terpenuhi. Pemberian pengetahuan dan pembentukan kesadaran tentang perilaku hidup bersih dan sehat dirasa sangat efektif ketika dilakukan pada siswa sejak dini. Dengan pendidikan tersebut diharapkan ketika berada di luar lingkungan sekolah, siswa mampu menjadi *agent* untuk menerapkan dan mempromosikan hidup bersih dan sehat seperti saat di sekolahnya.

## Sekolah sehat

### Definisi

Sehat adalah keadaan badan dan jiwa yang baik. Artinya, sesuatu dikatakan sehat jika secara lahiriah, batiniah, dan sosial berjalan secara normal dan baik, sehingga memungkinkan sesuatu dapat produktif, baik secara sosial maupun ekonomis. Jika hal ini dikaitkan dengan lembaga pendidikan, maka sekolah sehat dapat dimaknai sebagai adalah lembaga pendidikan yang memiliki unsur-unsur yang baik (normal) secara lahiriah (jasmani) dan batiniah (rohani) (Ainamulya, 2016)

Sekolah sehat secara prinsip merupakan sekolah yang memiliki lingkungan bersih, hijau, indah dan rindang, serta memiliki peserta didik yang sehat dan bugar dan senantiasa berperilaku hidup bersih dan sehat. Sekolah sehat selalu membangun kesehatan siswa baik jasmani maupun rohani, melalui pemahaman, kemampuan dan tingkah laku, sehingga siswa bisa mengambil keputusan yang terbaik untuk kesehatan mereka secara mandiri. Sekolah sehat mendorong siswanya untuk berprestasi secara maksimal dengan mengedepankan aspek kesehatan (Kompasiana, 2019). Sementara menurut Departemen Kesehatan, sekolah sehat merupakan sekolah yang berupaya menciptakan wilayah yang sehat dan aman serta memberikan pendidikan keterampilan atas dasar kesehatan, menyediakan akses pelayanan kesehatan dan menerapkan

kebijakan dan praktik promosi kesehatan (Depkes, 2004)

### Indikator Sekolah Sehat

Lingkungan sekolah sehat adalah suatu kondisi lingkungan sekolah yang dapat mendukung tumbuh kembang peserta didik secara optimal serta membentuk perilaku hidup sehat dan terhindar dari pengaruh negatif. Standar sekolah sehat menurut Kementerian Kesehatan, yaitu :

1. Kepadatan ruang kelas minimal 1,75 m<sup>2</sup>/anak, selain untuk kenyamanan dan memberi ruang gerak yang cukup bagi anak, kondisi kelas yang tidak padat juga memudahkan prosedur evakuasi saat keadaan darurat.
2. Tingkat kebisingan di lingkungan sekolah maksimal 45 desibel (setara dengan suara orang mengobrol dengan suara normal) karena kebisingan di atas 45 desibel akan mengganggu konsentrasi belajar.
3. Memiliki lapangan atau aula untuk olahraga.
4. Memiliki lingkungan sekolah yang bersih, rindang dan nyaman
5. Memiliki sumber air bersih yang memadai dan *septic tank* dengan jarak minimal 10 meter dari sumber air bersih.
6. Ventilasi kelas yang memadai.
7. Pencahayaan kelas yang memadai (harus cukup terang).
8. Memiliki kantin sekolah yang memenuhi syarat kesehatan

9. Memiliki toilet dan kamar mandi bersih dengan rasio 1:40 untuk siswa laki-laki dan 1:25 untuk siswa perempuan.
10. Menerapkan kawasan tanpa rokok di lingkungan sekolah.

Kesepuluh indikator tersebut masih harus dilengkapi dengan adanya ruang Unit Kesehatan Sekolah (UKS) dan program UKS.

### Pentingnya Sekolah sehat untuk Meningkatkan Prestasi Siswa

Prestasi belajar di sekolah tidak hanya dipengaruhi oleh bagaimana anak-anak giat belajar dan dapat memahami pelajaran di sekolah, tapi juga dipengaruhi oleh kondisi lingkungan sekolah yang mendukung. Lingkungan sekolah yang nyaman dan bersih dapat mendukung tumbuh kembang anak secara optimal. Anak-anak menjadi lebih sehat dan dapat berpikir secara jernih, sehingga dapat menjadi anak-anak yang cerdas dan kelak menjadi sumber daya manusia yang berkualitas.

Selain itu, menurut Dalyono (2005), keadaan sekolah tempat belajar dinilai sangat mempengaruhi tingkat keberhasilan belajar. Lingkungan yang sehat memberikan kemudahan bagi para pelajar untuk berpikir dan berkreasi secara aktif dikarenakan lingkungan belajar yang bersih sangat mendukung timbulnya ketertiban dan kenyamanan pada saat proses belajar mengajar berlangsung. Berbeda halnya dengan pelajar yang memiliki sebuah lingkungan belajar yang kotor, tentunya akan

menimbulkan kesan malas dan membosankan sehingga tidak timbul rasa semangat pada proses belajar mengajar.

Pengembangan dan pelaksanaan konsep sekolah sehat juga akan dapat berdampak pada tumbuhnya kesadaran dan kebiasaan seluruh komponen sekolah untuk peduli dan cinta kebersihan dan kesehatan baik di lingkungan sekolah maupun di lingkungan tempat tinggal. Bila kesadaran tersebut benar-benar dapat di wujudkan, maka tentunya menjadi awal yang baik bagi terwujudnya pendidikan yang berkualitas di daerah tercinta (Nugraheni, 2018). Dilain sisi, lingkungan sekolah yang kondusif juga sangat diperlukan agar tercipta proses pembelajaran yang bermutu sehingga proses belajar mengajar tercapai sesuai dengan apa yang diharapkan.

Sekolah yang berbudaya lingkungan juga memiliki peran penting dalam menyumbang perubahan yang terjadi dalam keluarga. Dengan adanya pemahaman yang ditanamkan kepada para siswa mengenai kehidupan yang sehat, siswa akan lebih menghargai air bersih, memahami pentingnya penghijauan, memanfaatkan fasilitas sanitasi secara tepat serta

mengelola sampah menjadi pupuk tidak terpisahkan dalam upaya peningkatan perilaku hidup bersih dan sehat dala lingkungan keluarga. Sebagai komponen terkecil dalam masyarakat, perubahan yang terjadi dalam keluarga tentu nantinya akan berdampak pula pada masyarakat. Sehingga dapat dikatakan sekolah sehat dapat mencetak siswa sehat, keluarga sehat hingga masyarakat sehat.

### **Promosi Kesehatan di Sekolah**

Promosi kesehatan merupakan upaya mempengaruhi masyarakat agar menghentikan perilaku beresiko tinggi dan menggantikannya dengan perilaku yang aman atau paling tidak beresiko rendah (Kholid, 2012). Sementara, menurut Departemen Kesehatan Republik Indonesia (2004), promosi kesehatan adalah upaya untuk meningkatkan kemampuan masyarakat melalui pembelajaran dari, oleh, untuk, dan bersama masyarakat, agar mereka dapat menolong dirinya sendiri, serta mengembangkan kegiatan yang bersumber daya masyarakat, sesuai sosial budaya setempat dan didukung oleh kebijakan publik yang berwawasan kesehatan.



WHO sebagai organisasi kesehatan dunia menetapkan dasar-dasar bagi promosi kesehatan di sekolah, yaitu antara lain:

1. Kebijakan kesehatan di sekolah – mengembangkan kebijakan untuk perilaku sehat di sekolah
2. Menetapkan lingkungan yang aman, sehat secara fisik dan sosial
3. Mengajarkan ketrampilan yang berkaitan dengan kesehatan
4. Menyediakan makanan sehat
5. Adanya program promosi kesehatan untuk staff di sekolah
6. Menyediakan program konseling sekolah dan psikologi
7. Program pendidikan fisik / Olah Raga di sekolah

Berdasarkan dasar-dasar tersebut, *Physicial and Health Education Canada* (dalam Gledlie et al., 2010) membuat program 4E sebagai pengelompokan dalam program promosi

kesehatan di sekolah, yaitu : *Education, Environment, Everyone, Evidence*.

1. *Education*, artinya promosi kesehatan dalam sekolah melibatkan proses belajar mengajar yang mendukung bagi promosi kesehatan untuk semua civitas sekolah;
2. *Environment*, artinya promosi kesehatan sekolah melibatkan semua aspek lingkungan sekolah untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi promosi kesehatan di sekolah. Lingkungan sekolah tidak hanya melibatkan lingkungan yang terdapat dalam sekolah (misal: kantin, ruang kelas) tapi juga melibatkan lingkungan luar sekolah, misal rumah;
3. *Everyone*, artinya promosi kesehatan sekolah melibatkan seluruh anggota dari sekolah (guru, siswa, penjual makanan di kantin sekolah) dan juga luar sekolah (orang tua, masyarakat sekitar sekolah)
4. *Evidence*, artinya promosi kesehatan sekolah terdiri dari konsep kolaboratif



dalam mengidentifikasi tujuan, perencanaan tindakan dan mengumpulkan semua informasi yang dapat mendukung keefektifan program promosi kesehatan.

### **Unsur Yang Terlibat Dalam Pembentukan Sekolah Sehat**

Untuk membentuk lingkungan yang sehat di dalam sekolah, dibutuhkan peran dari semua civitas akademika, mulai dari kepala sekolah, guru, siswa, penjaga sekolah hingga masyarakat. Adapun tugas dari masing-masing unsur tersebut adalah:

#### **a) Kepala sekolah**

Kepala sekolah selaku Ketua Tim Pelaksana Sekolah Sehat di sekolah bertanggung jawab terhadap pelaksanaan lingkungan sekolah sehat di sekolahnya. Kepala sekolah sebagai pemimpin merupakan kunci keberhasilan dalam pelaksanaan sekolah sehat. Jika kepala sekolah dapat mencontohkan dengan baik bagaimana penerapan hidup sehat di lingkungan sekolah dan melaksanakan dengan tegas aturan terkait dengan kebersihan sekolah, secara tak langsung unsur-unsur di bawah sekolah akan juga tergerak mengikuti perilaku pemimpin.

#### **b) Guru (Tenaga pendidik) dan Pegawai sekolah (Tenaga kependidikan)**

Dalam melaksanakan pembinaan lingkungan sekolah sehat, guru mempunyai peranan penting seperti halnya kepala sekolah. Beberapa peranan guru terkait dengan

penciptaan sekolah sehat, antara lain yaitu memberikan pengetahuan praktis tentang pembinaan lingkungan sekolah sehat, melakukan bimbingan, pemberian contoh, teladan, dorongan untuk hidup sehat, serta melakukan pengamatan dan pengawasan kepada siswa agar mau dan terampil menerapkan segala yang telah diberikan kegiatan sehari-hari baik di sekolah, di rumah maupun di masyarakat. Sementara, pegawai sekolah yang merupakan warga sekolah perlu ikut melaksanakan dan mengawasi serta memelihara lingkungan sekolah sehat terutama pada penyediaan fasilitas sarana prasarana yang mendukung terciptanya sekolah sehat.

#### **c) Siswa**

Siswa diharapkan ikut berperan serta secara aktif dalam menjaga serta mengawasi kebersihan lingkungan sekolah masing-masing. Kontribusi yang dapat dilakukan oleh siswa yaitu dengan menjaga kebersihan diri, kelas dan lingkungan. Siswa perlu melakukan piket kelas minimal sekali dalam seminggu guna menjaga keamanan, ketertiban, kebersihan, keindahan dan kekeluargaan kelasnya masing-masing. Siswa juga dituntut untuk menjaga/memelihara lingkungan sehat di lingkungan keluarga dan masyarakat, misalnya dengan menyampaikan pesan tentang manfaat lingkungan yang sehat kepada anggota keluarga yang lain, ikut kerja bakti membersihkan lingkungan dan sebagainya. Kemudian peserta didik juga perlu membantu guru untuk mengawasi kawan-kawannya yang membuang sampah

sembarangan. membersihkan ruangan atau halaman dan sebagainya.

#### e) Masyarakat

Masyarakat di sekitar sekolah diharapkan berperan serta untuk melaksanakan pembinaan terutama dalam memelihara dan menjaga lingkungan sekolah sehat. Komite sekolah sebagai wadah organisasi orang tua siswa diharapkan mampu berperan serta secara aktif dalam melaksanakan pembinaan lingkungan sekolah sehat, terutama dalam penyediaan dana dan fasilitas yang menunjang kegiatan.

### **Strategi Menciptakan Sekolah sehat**

Untuk mewujudkan gerakan sekolah sehat, perlu segera melakukan langkah-langkah yang tepat, terencana, terintegrasi, dan berkesinambungan. Langkah-langkah ini dibuat sebagai pedoman dalam mempermudah dan mempercepat terwujudnya sekolah yang ideal sebagaimana yang telah direncanakan. Tahapan yang perlu dilakukan guna mewujudkan SMK SEHAT SMK HEBAT, antara lain melalui pendidikan kesehatan, pelayanan kesehatan dan pembinaan kesehatan sebagaimana terangkum dalam Trias UKS.

### **Pendidikan Kesehatan**

Pendidikan kesehatan bertujuan agar peserta didik memiliki pengetahuan tentang kesehatan, mengembangkan teknologi tepat guna tentang kesehatan serta mampu bertahan hidup dari segala ancaman yang

membahayakan fisik maupun mental melalui pendidikan keterampilan hidup sehat (PKHS). PKHS diharapkan dapat membentuk peserta didik yang mempunyai pengetahuan tentang isu kesehatan dan mampu menciptakan nilai dan sikap yang positif terhadap prinsip hidup sehat.

Pendidikan kesehatan dapat diberikan melalui kegiatan kurikuler maupun kegiatan ekstra kurikuler. Melalui kegiatan kurikuler sekolah dapat meningkatkan pemahaman dan kemampuan siswa dalam kebutuhan hidup sehat dan memilih makanan bergizi melalui pendekatan edukasi gizi yang inovatif dan interaktif. Pelaksanaan pendidikan kesehatan dilakukan melalui peningkatan pengetahuan, keterampilan, penanaman kebiasaan hidup sehat, terutama melalui pemahaman konsep yang berkaitan dengan:

- Memahami pola makanan sehat;
- Memahami perlunya keseimbangan gizi;
- Memahami berbagai penyakit menular seksual;
- Memahami berbagai penyakit menular yang bersumber dari lingkungan yang tidak sehat;
- Mengenal bahaya merokok bagi kesehatan;
- Mengenal bahaya minuman keras;
- Mengenal bahaya penyalahgunaan narkoba;

Sementara, melalui kegiatan ekstrakurikuler, sekolah dapat bekerja sama dengan organisasi OSIS untuk mengadakan kegiatan di luar jam pelajaran biasa (termasuk

kegiatan pada waktu libur) yang dilakukan di sekolah ataupun di luar sekolah dengan tujuan untuk memperluas pengetahuan dan keterampilan siswa serta melengkapi upaya pembinaan kesiswaan. Dalam pelaksanaan program Sekolah Sehat, OSIS dapat mengamati adanya masalah yang berkaitan dengan kesehatan, melaporkannya kepada guru pembina OSIS, agar bersama-sama mencari cara penanggulangannya antara lain berupa kegiatan berdasarkan konsep 7K (keamanan, kebersihan, ketertiban, keindahan, kekeluargaan, kerindangan, keselamatan). OSIS juga membuat perlombaan kelas sehat yang bertujuan untuk mewujudkan lingkungan yang nyaman untuk ditempati dengan indikator lingkungan yang sehat, indah, dan bersih. Nantinya OSIS dapat meminta guru maupun kepala sekolah untuk menilai dan menjadi juri dalam lomba tersebut. Dengan adanya perlombaan ini, maka pelajar diharapkan akan berbondong-bondong untuk bekerja sama meningkatkan kebersihan lingkungan, khususnya untuk daerah kelas masing-masing.



## **Pelayanan Kesehatan**

Pelayanan kesehatan merupakan suatu upaya untuk meningkatkan (promotif), mencegah (preventif), mengobati (kuratif), dan memulihkan (rehabilitatif) yang dilakukan kepada siswa dan lingkungannya. Terdapat beberapa tujuan dari pelayanan kesehatan, yaitu antara lain:

- Meningkatkan kemampuan dan keterampilan melakukan tindakan hidup sehat dalam rangka membentuk perilaku hidup sehat.
- Meningkatkan daya tahan tubuh siswa terhadap penyakit dan mencegah terjadinya penyakit, kelainan, dan cacat.
- Menghentikan proses penyakit dan pencegahan komplikasi akibat penyakit, kelainan, pengembalian fungsi dan peningkatan kemampuan siswa yang cedera/cacat agar dapat berfungsi secara optimal.

Pelaksanaan pelayanan kesehatan tidak hanya dapat dilakukan di sekolah, tapi juga dapat dilakukan di puskesmas. Kedua tempat ini, selain representatif, juga mudah dijangkau oleh siapa saja dan di daerah mana pun berada. Bagi daerah-daerah yang belum memiliki Puskesmas, tempat pelayanan kesehatan dapat dilakukan secara maksimal di sekolah ataupun balai-balai pertemuan warga.

## **Pembinaan Lingkungan Sekolah Sehat**

Lingkungan sekolah sehat adalah suatu kondisi lingkungan sekolah yang dapat mendukung tumbuh kembang siswa secara

optimal serta membentuk perilaku hidup sehat dan terhindar dari pengaruh negatif. Sementara pembinaan lingkungan sekolah sehat adalah usaha untuk menciptakan kondisi lingkungan sekolah yang dapat mendukung proses pendidikan sehingga mencapai hasil yang optimal baik dari segi pengetahuan, keterampilan maupun sikap. Pembinaan lingkungan sekolah sehat dilaksanakan dengan mengajak peserta didik untuk turut berperan aktif menciptakan lingkungan sehat dengan cara:

### 1. Menciptakan Apotek Hidup

Membangun apotek hidup di sekolah dengan memanfaatkan halaman atau lahan pekarangan yang kosong di halaman sekolah untuk ditanami tanaman obat, sayuran, buah serta tanaman pengusir nyamuk. Untuk menambah keindahan dan ilmu pengetahuan, perlu juga ditambah label pada setiap tanaman, baik nama latin, nama Indonesia, nama daerah serta manfaat dari tanaman

tersebut. Mekanisme pelaksanaannya kegiatan dapat dimulai kegiatan memasuki tahun ajaran baru. Setiap siswa diwajibkan membawa satu bibit tanaman sayuran dan atau tanaman obat yang kemudian ditanam bersama di taman/kebun sekolah. Apabila lahan yang dimiliki sekolah terbatas, sekolah dapat melakukan penanaman dengan memanfaatkan botol/kaleng plastik sebagai wadah tanaman. Sekolah juga dapat mewajibkan kelas untuk membentuk taman kelas, selain untuk memperindah lingkungan, juga untuk menumbuhkan kesadaran sejak dini kepada para siswa untuk mencintai lingkungan. Perawatan budidaya di taman tersebut dapat dilakukan oleh peserta didik secara berkelompok dan bergilir setiap minggunya. Perawatan yang dilakukan antara lain meniram tanaman setiap hari dan memberi pupuk kompos pada tanaman.



## 2. Pengelolaan Sampah

Sampah merupakan material sisa yang tidak diinginkan setelah berakhirnya suatu proses dan merupakan media tempat menumpuknya bakteri dan virus penyebab penyakit. Sampah selain kotor dan tidak sedap dipandang juga mengandung berbagai kuman penyakit. Membiasakan diri untuk membuang sampah pada tempat sampah yang tersedia akan sangat membantu peserta didik/guru/masyarakat sekolah terhindar dari berbagai kuman penyakit. Membuang sampah pada tempatnya merupakan perbuatan baik yang positif yang harus dijadikan sebagai suatu kebiasaan sehari-hari agar dapat menjadi nilai karakter cinta lingkungan dan teladan bagi orang lain.

Sekolah perlu menyediakan tempat sampah yang terpilah antara sampah organik, non-organik, dan sampah bahan berbahaya di setiap sudut sekolah. Peserta didik/guru/masyarakat sekolah diharuskan membuang sampah ke tempat sampah yang telah tersedia. Membuang sampah pada tempatnya dilakukan setiap hari dan perlu didukung dengan pengelolaan sampah melalui pelaksanaan kerja bakti bersama yang dilakukan minimal 1 kali seminggu. Pengelolaan sampah dapat dilakukan dengan membentuk kader kebersihan sekolah serta dengan pembuatan jadwal pelaksanaan pengelolaan sampah. Kader kebersihan sekolah bertugas untuk mengingatkan teman sebayanya apabila

ada yang membuang sampah tidak pada tempatnya. Apabila teman tersebut tidak menghiraukan, maka kader tersebut mencatat dan melaporkan kepada wali kelas yang bersangkutan.

Sekolah juga perlu menggerakkan peserta didik untuk menggunakan wadah/ tempat makanan/ minuman yang tidak sekali pakai sehingga dapat mengurangi volume sampah plastik. Sekolah juga perlu membimbing kader kebersihan untuk menggunakan dan memanfaatkan kembali barang yang sudah tidak terpakai menjadi sesuatu yang baru. Dengan mendaur ulang sampah organik menjadi kompos ataupun sampah anorganik menjadi bahan baru yang bernilai ekonomis.

## 3. Penyediaan Jamban yang Bersih dan Sehat

Kebersihan jamban mutlak diperlukan untuk mencegah penularan bakteri dan virus penyebab penyakit di antara warga sekolah yang menggunakannya. Syarat jamban sehat menurut Depkes RI tahun 2004 adalah:

1. Kotoran tidak mencemari permukaan tanah, air tanah, dan air permukaan,
2. Jarak jamban dengan sumber air bersih tidak kurang dari 10 meter,
3. Konstruksi kuat,
4. Pencahayaan minimal 100 lux (Kepmenkes No.519 tahun 2008),
5. Tidak menjadi sarang serangga
6. Dibersihkan minimal dua kali dalam sebulan,



7. Ventilasi 20% dari luas lantai,
8. Dilengkapi dinding dan atap pelindung, dinding kedap air dan berwarna terang,
9. Murah
10. Memiliki saluran dan pembuangan akhir yang baik yaitu lubang selain tertutup

Untuk mendukung terlaksananya sekolah sehat, sekolah perlu menyediakan jamban yang memenuhi syarat kesehatan serta memiliki sarana alat pembersih. Jamban yang bersih dan tidak berbau selain menunjukkan kebersihan juga membuat angka penularan bakteri dan kuman penyebab penyakit menjadi berkurang. Sekolah diharapkan menyediakan jamban yang memenuhi syarat kesehatan dalam jumlah yang cukup untuk seluruh peserta didik serta terpisah antara peserta didik laki-laki dan perempuan.

## KESIMPULAN

*Mens sana in corpore sano*, didalam tubuh yang sehat terdapat jiwa yang kuat. Untuk mendapatkan tubuh yang sehat tentu perlu berada di lingkungan yang sehat pula. Sekolah sebagai tempat belajar, tidak saja perlu mendukung berlangsungnya

proses belajar dan mengajar yang baik, namun juga diharapkan memiliki lingkungan bersih dan sehat serta mampu membentuk siswa yang memiliki derajat kesehatan yang lebih baik. Lingkungan yang sehat dalam sekolah tentu akan sangat mendukung pencapaian terciptanya generasi yang hebat yaitu generasi yang cerdas, sehat dan berkualitas. Penciptaan generasi hebat tersebut tentu tidaklah mudah, perlu langkah-langkah yang tepat yang diambil sejak awal perkembangan masa kanak-kanak dan berkelanjutan hingga masa remaja dan dewasa dengan melibatkan sekolah, guru, siswa, dan orang tua/masyarakat. Beberapa langkah yang dapat diambil untuk mewujudkan sekolah sehat yaitu melalui pendidikan, pelayanan dan pembinaan kesehatan. Pendidikan kesehatan dilakukan dengan peningkatan pengetahuan, keterampilan, penanaman kebiasaan hidup sehat terhadap seluruh civitas akademik di sekolah dan dengan membuat perlombaan kelas sehat. Pelayanan kesehatan dapat dilakukan dengan memanfaatkan UKS yang ada di sekolah. Sementara pembinaan lingkungan sekolah sehat dapat dilakukan dengan menciptakan apotek hidup, pengelolaan sampah dan penyediaan jamban yang bersih dan sehat.

## DAFTAR PUSTAKA

- Ainamulya. 2016. Pengertian dan Standar Sekolah Sehat. Diakses pada <https://ainamulyana.blogspot.com/2016/03/pengertian-dan-standar-sekolah-sehat.html>
- Ainamulya. 2018. Langkah-langkah mewujudkan sekolah sehat. Diakses pada: <https://ainamulyana.blogspot.com/2016/04/langkah-langkah-mewujudkan-sekolah.html>

- Bennett P, Murphy S. 1997. *Psychology and Health Promotion*. Buckingham: *Open University Press*.
- Dalyono. 2005. *Psikologi Pendidikan*. Jakarta. Rineka Cipta
- Departmen Kesehatan RI. 2004. *Usaha Kesehatan Sekolah dalam Gambar*. Jakarta: Depkes
- Kementerian Pendidikan Nasional RI. 2011. *Pedoman Pelaksanaan UKS di Sekolah*, Jakarta.
- [Kemenkes] Kementerian Kesehatan . 2018 Hasil utama Riskesdas 2018. Jakarta: Badan Penelitian dan Pengembangan kesehatan.
- Kompasiana. 2019. Belajar sehat diawali dengan lingkungan bersih di sekolah. Diakses pada: <https://www.kompasiana.com/eko67418/5c7f6853bde575052b2cb647/belajar-sehat-diawali-dengan-lingkungan-bersih-di-sekolah?page=all>
- Ngopibareng. 2018. Sekolah bersih, sekolah sehat, sekolah prestasi. Diakses pada: <https://www.ngopibareng.id/smppgri626/article/-sekolah-bersih-sekolah-sekolah-sehat-dan-sekolah-prestasi-1739634>
- Nugraheni H, Indarjo S, Suhat. 2018. *Buku Ajar Promosi Kesehatan Berbasis Sekolah*. Yogyakarta: Deepublish.
- Undang- Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 pasal 28B ayat (2)
- Undang- Undang No. 36 tahun 2009 pasal 79
- Wardle JB. 1997. *Healthy dietary practices among european students*. American: Psychological Association.
- Zaviera F. 2008. *Mengenali & Memahami Tumbuh Kembang Anak*. Katahati. Yogyakarta